



ほけんだより

1

がつごう
月号



れいわ ねん がつ
令和8年 1月

おびやまにししょうがっこう ほけんしつ
帯山西小学校 保健室

3学期がスタートしました!

明けましておめでとうございます。新しい1年が始まり、新学期がスタートしましたね。

新しい1年を健康に過ごすために、めあてを立ててみませんか。例えば、「夜9時までに寝る」、「毎日、朝ご飯を食べる」などです。私は、昨年趣味で始めたテニスを、昨年の途中からすることができていないので、今年は「1週間に1回はテニスをする」ことをめあてにして、体を動かしていきたいと思っています!

こんげつ ほけんもくひょう きょうしつ かんき
今月の保健目標: 教室の換気をしよう。



今年も換気ブルー大活躍です!



今年も、保健委員会では、20cmを示す「換気ブルー」のカードを各クラスに配付し、対角となる窓やドアに貼るよう、呼びかけました。そして、12月から、2時間目の休み時間と、給食の準備時間に、放送で換気の呼びかけをして、各教室で換気をしています。

3学期も、換気ブルーと一緒に、進んで換気をしてくださいね♪

病気に負けない体づくりも大切です!

しょくじ
食事をきちんととる

すいみんじかん
睡眠時間を
たっぷりとる

からだ
体をよく動かす

ストレスをためない

カウンセリングの先生の紹介

スクールカウンセラーの宮地啓悟です。毎月1~2回、学校に来ています。



みやじ せんせい
宮地けいご先生

なんだかモヤモヤ、イライラする、友達とうまくいくにはどうしたらいいのだろう、勉強が心配、家のことで気になることがある

そんな時は話を聞かせてもらって、一緒に「少しでも気持ちがラクになるにはどうしたら良いかな?」を考えます。ちょっとでもお話したいと思ったら、担任の先生か保健室の先生に伝えてください。

こんにちは^^ スクールカウンセラーの三原七依です。帯山西小のスクールカウンセラーとして5年目になりました。



みはら せんせい
三原ななえ先生

心の中にある、なんとなくモヤっとしたものをゆっくりと言葉にしなが、くっきりとさせていくお手伝いのできればと思っています。

「悩みと言うほどでもないのだけれど...」「改まって相談するほどのことでもないかもしれないけれど...」など、どんなことでも構いませんのでお気軽にお話しください。

はじめまして。スクールカウンセラーの吉川麻依子です。(猫とK-POPとHANAが好きです♡)



よしかわ せんせい
吉川まいこ先生

悩んでいることや困っていることがあるとき、イライラしたとき、モヤモヤする気持ちになったとき、カウンセリングに来て話をしてみませんか?

しっかりあなたの話を聞いて、どうすればいいかを一緒に考えたり、あなたの気持ちが元氣になったりするお手伝いをします。

学校のこと、家のこと、友達のこと、どんなことでもいいので安心して話しに来てくださいね。

カウンセリングの先生方の1月の予定

みやじ せんせい
宮地けいご先生
1月23日(金)

みはら せんせい
三原ななえ先生
1月22日(木)

よしかわ せんせい
吉川まいこ先生
1月28日(水)

やの せんせい
矢野じゅんこ先生
1月の火曜日・木曜日